

水果养生斋丛书

吉祥之果

橘子

玺 丰 主 编

世间生百果 济世众生 养生与治病 美容显奇效
时育早中晚 季有甚与秋 合理适时食 身健体安康

广东出版集团
广东人民出版社



水果养生斋丛书

吉祥之果

橘子



玺 璽 主编



广东省出版集团
广东经济出版社

图书在版编目(CIP)数据

吉祥之果 橘子 / 玺璽编著. —广州: 广东经济出版社, 2005. 11

(水果养生斋丛书)

ISBN 7-80728-124-3

I. 吉… II. 玺… III. ①橘—食品营养②橘—食物养生 IV. ①R151.3 ②R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2005)第120318号

出版	广东经济出版社(广州市环市东路水荫路11号)
发行	广东新华发行集团
经销	广东新华发行集团
印刷	广东金冠科技发展有限公司
开本	889毫米×1194毫米 1/40
印张	2
字数	48 000
版次	2005年11月第1版
印次	2005年11月第1次
印数	1~8 000册
书号	ISBN 7-80728-124-3/R·85
定价	全套(1~8册)定价: 64.00元

如发现印装质量有问题, 影响阅读, 请与承印厂联系调换。

发行部地址: 广州市合群一马路111号省图批107号

电话: (020) 83780718 83790316 邮政编码: 510100

邮购地址: 广州市东湖西路永胜中沙4-5号6楼 邮政编码: 510100

(广东经世图书发行中心) 电话: (020) 83781210

图书网址: <http://www.gebook.com>

• 版权所有 翻版必究 •



水果是现代人喜欢的食物。水果的色香味，给人们的视觉、嗅觉和味觉以各种奇特的享受。但是，当你的感官得到满足之时，你是否了解这些水果的营养价值？当你把水果作为一种不可或缺的营养食品时，你是否还了解它的多种神奇养生功效和食疗奇功？你除了生食水果外，还了解多少其他的吃法？某种水果是早上吃好还是晚上吃好？你的家人身体条件都适合进食某种水果吗？如何选购和贮藏水果呢？……你一定希望知道得多些，更多些。

现在呈现在你面前的《水果养生斋》丛书，可能就是向你提供以上种种知识的最佳读物。它会让你得到一些有益的启示。在这里，首先选择8种最为常见又最有养生价值的水果：西瓜、草莓、葡萄、苹果、梨、香蕉、橘和猕猴桃。每种水果独辟一册，均按营养价值、吃之有道、养生妙效、特效验方、“食”字路口、购藏密语等专栏阐释，让读者不仅可以了解各种水果的历史、性味、营养功效、食用搭配，还可了解其食疗验方、养生技法、食用宜忌和购藏方法。

本书图文并茂，设计新颖，文字简洁，科学实用。读者按图文指引，定能在享受水果的色香味的同时，获得更多的收益和快乐。



目录

>>>
CONTENTS

水 果 养 生 斋 丛 书 →

吉祥之果 1

营养价值 3

营养分析 4

吃之有道 5

橘子与酒结下的不解之缘 5

用橘子做饮品 10

用橘子煮粥,你试过吗? 16

教你用橘子做菜肴 21

橘子的另类吃法 28

酸橘子变甜橘子的小技巧 31

养生妙效 32

橘子的养生功效 32

天生美容果 35

特效验方 37

消化不良 37

便秘 40

慢性肝炎 42

胆囊炎、胆石症 44

失眠 47

小儿厌食症 49

小儿便秘 51

湿疹 53

妊娠高血压综合征 56

百日咳 58

小儿营养性贫血 60

急性病毒性肝炎 62

乳头溢液 64

胃、十二指肠溃疡 65

心绞痛 67

“食”字路口 70

宜食 70

忌食 72

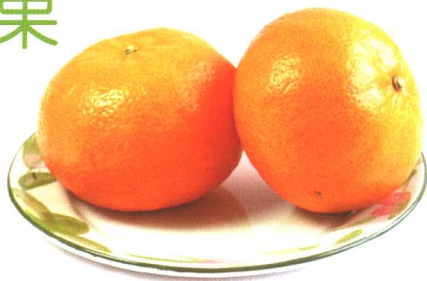
购藏密语 74

选购密语 74

贮藏密语 76

吉祥之果

柑橘是我国的原生植物，其历史可以上溯到四五千年前的新石器时期，从古代文献记载中看，先秦以前的品种不多，仅有橘、柚和枳（酸橙）的记载，汉代以后品种增多。在我国，橘子还代表“吉祥”和“团聚”，在很多地方结婚、闹新房还有吃橘子的习惯，象征着早生贵子。



橘子，又称黄橘、福橘、朱橘、蜜橘、大红袍等，因其产地不同、品种不同而得名。我国柑橘主产区在川、粤、浙、湘、鄂、赣、桂、闽、台、滇、黔等省区，范围涉及 19 个省（区）市。

我国是柑橘原产地之一，栽培柑橘已有 4 000 多年历史。经过 4 000 多年的发展，柑橘形成了许多品种（品系），单单宽皮橘类的温州蜜柑就有 100 多个品系。品种不同，果实的耐



藏性也不同，一般来说，柠檬类最耐贮藏；其次是甜橙类，如四川的锦橙、实生甜橙，湖南的大红甜橙，福建的雪柑等，可贮藏半年左右；再次是柑类，如蕉柑、温州蜜柑；宽皮橘的耐贮藏性最差，尤其是四川的红橘。

柑橘的家族中还有一种“枳”，是柑橘移居北方因环境条件改变而成的变种。《晏子春秋》上说：“橘生淮南为桔，生于淮北则为枳，叶徒相似，其实味不同。”枳的果实又酸又苦，不能食用，但可入药，中药名称叫“枳实”与“枳壳”。

橘子性微温，味甘酸，归肺、胃经，具有开胃理气、止渴润肺、醒酒等功效，可治疗消化不良，脘腹胀满，暖气，热病后津液不足，伤酒烦渴，咳嗽气喘等病症。橘子的全身都是宝，据《日用本草》中记载：橘子“止渴润燥，生津”。《日华子本草》中记载：橘子“止消渴，开胃，除胸中膈气”。《医林纂要》又说它能除烦、醒酒。橘子不仅是水果中的佳品，而且橘叶、橘皮、橘红、橘络、橘核、橘饼、橘肉都具有重要的药用价值。



每 100 克橘子中各营养素的含量

营养价值

橘子含维生素 C、钙、纤维质、少量蛋白质、脂肪以及丰富的葡萄糖、果糖、蔗糖、苹果酸，还有柠檬酸以及胡萝卜素、硫胺素、核黄素、尼克酸、抗坏血酸等，可以降低胆固醇，还能预防冠心病和动脉硬化。



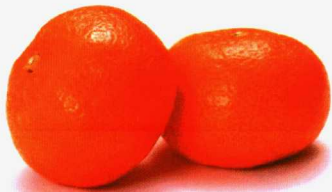
	蛋白质	0.8 克
	脂肪	0.4 克
	碳水化合物	8.9 克
	膳食纤维	1.4 克
维生素	A	277 微克
	B ₁	0.05 毫克
	B ₂	0.04 毫克
	B ₆	0.05 毫克
	B ₁₂	—
	C	33 毫克
	D	—
	E	0.45 毫克
	生物素	62 微克
	K	—
	P	350 微克
	胡萝卜素	1.66 毫克
	叶酸	13 微克
矿物质	泛酸	0.05 毫克
	烟酸	0.2 毫克
	钙	35 毫克
	铁	0.2 毫克
	磷	18 毫克
	钾	177 毫克
	钠	1.3 毫克
	铜	0.07 毫克
	镁	16 毫克
	锌	1 毫克
	硒	0.45 微克
	锰	—



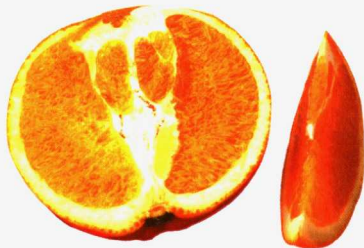
营养分析

橘子中含有丰富的营养物质，对调节人体新陈代谢等生理机能大有好处，常食可防病强身、养颜益寿。橘子含有多种有机酸和维生素，尤其是维生素 C 的含量丰富，比梨子、苹果、桃子和葡萄都高，是富含维生素 C 的佳果。橘子皮中维生素 C 的含量比橘瓤还要多，维生素 C 又溶于水，所以用橘皮泡水喝，是获取维生素 C 的简便方法。橘子不仅维生素 C 的含量高，所含维生素 A 和维生素 B 也较丰富，所以生吃鲜橘对于夜盲症、皮肤角化和高血压病患者都有好处。柑橘的果肉还是轻工业的重要原料，可提取果胶、柠檬

酸、橙皮甙、香精油，橘皮可作为提取维生素 A、维生素 P、维生素 C 的原料。



吃之有道



橘子是众人喜欢食用的水果，但是对它多种多样的吃法又有多少人知道呢？现在就向大家介绍一下，你不妨也亲自动手试一下，会有意想不到的效果。

橘子与酒结下的不解之缘

橘子甜酒

【材料】新鲜橘子汁 500 克，3 个去肉柠檬皮，挤一个柠檬的汁，香菜一小撮，糖 400 克，95%浓度的脱臭酒精 175 克。

【制法】

(1) 先把所有的材料一起放进玻璃瓶内，盖紧，不让空气进去，贮藏 5 个月，在此期间，经常摇动。



(2) 5 个月后, 把初酒滤进棕色玻璃

瓶内, 盖紧, 用蜡封或封口胶密封, 再放置 5 个月后, 便可以开瓶饮用了, 酒成之后, 大约有酒 700 克左右。

【用法】饮用。

提示

橘子甜酒是用新鲜的橘子汁制成的, 酒精浓度只有 20 度, 不烈, 适合饭后与甜点一起吃。



鲜橘子酒

【材料】新鲜橘子汁 500 克, 剥皮橘子 1 个, 2 个去肉柠檬皮 (切成细丝), 丁香 4 朵, 玉桂一小撮, 广柑 1 个 (切块), 糖 115 克, 95% 浓度的脱臭酒精 340 克。

【制法】

(1) 把所有材料放进玻璃瓶里, 盖紧, 放在阴暗的地方两个月, 每天要摇动 1~2 次。

(2) 6 个月后, 把初酒滤进深色玻璃瓶内, 用木塞塞紧, 并以蜡外封或用封口胶密封, 再贮藏 5 个月, 就可以开瓶饮用, 酒成之后, 约有 750 克左右。

【用法】饮用。

提示

鲜橘子酒是用新鲜的橘子汁为主要原料制成的, 它的酒精浓度大约在 40 度左右, 这种酒的橘子味特别浓, 清新可口, 在一天之中, 不论什么时候都可以饮用。





橘子白兰地

【材料】橘子 4 个，白兰地酒 750 克。

【制法】

(1) 先把橘子切块，然后和白兰地一起放进玻璃瓶内，盖紧，不让空气进去，放置 40 天。

(2) 放置 40 天后，把初酒滤进深色玻璃瓶内，用木塞塞紧，并用蜡外封，或用封口胶密封，大约 8 个月后可开瓶饮用，酒成之后，有 750 克左右。

【用法】饮用。

提示

橘子白兰地酒是一种不甜的饭后酒，味美芳香，极具消化功能，它的酒精浓度约为 40 度。



柠檬橘子酒

【材料】4 个切碎的橘子皮，4 个切碎的柠檬皮，糖 175 克，白兰地酒 1000 克，250 克泡沫白甜酒（或汽酒），95% 浓度的脱臭酒精 225 克。

【制法】

(1) 先把所有材料放进玻璃瓶内，盖紧，不让空气进去，放置 3 个月。



(2) 3 个月 后，把初酒滤进深色玻璃瓶内，用木塞塞紧，用蜡外封或封口胶密封，大约 7 个月 后便可开瓶享用，酒成之后，约有 1.5 公斤。

【用法】 饮用。



提 示

柠檬橘子酒是一种不算太甜的饭后酒。它的主要原料是柠檬皮和橘子皮，酒精浓度在 43 度左右，是一种美味芳香而且有助于消化的饭后酒。



橘子柠檬甜酒

【材料】 橘子皮 4 个，柠檬皮 2 个，青柠檬皮半个，切块广柑一小个，糖 350 克，水 350 克，95%浓度的脱臭酒精 350 克。

【制法】

(1) 先把糖溶在热水里，等糖水冷却之后，把它和其他材料一起放进玻璃瓶内，盖紧，不让空气进去，放置 10 天，每天摇动两次。

(2) 10 天过后，把初酒滤进棕色玻璃瓶内，用木塞塞紧，并以蜡外封或用封口胶密封，贮藏 6 个月后可以开瓶饮用。酒成之后，约有 750 克。

【用法】 饮用。

提 示



橘子柠檬甜酒的酒精浓度在 39~40 度之间，该酒呈金黄色，可适合在任何时候饮用。

橘子苦艾酒

【材料】橘子4个，切块，白苦艾酒1000克。

【制法】

(1) 把切块的橘子和苦艾酒一起放进玻璃瓶内，盖紧，不让空气进去，放置6个月。

(2) 放置6个月后，把初酒滤进深色玻璃瓶内，用木塞塞紧，并用蜡外封，或用封口胶密封，再贮藏2个月后即可开瓶饮用，酒成之后约有酒1000克。

【用法】饮用。

提示

橘子苦艾酒是用橘子和苦艾酒制作成的，酒精成分较低，大约只有17度，是一种开胃的饭前酒。

橘核川芎酒

【材料】橘核40克，川芎35克，当归30克，桑寄生30克，杜仲30克，地黄25克，牛



膝35克，茯苓24克，防风24克，细辛6克，白芍20克，甘草20克，白酒1000克。

【制法】

把以上药品洗净，共研细末，装入纱布袋中，扎口置入白酒中，浸泡60天后，过滤，去渣留液，装瓶备用。

【用法】每日1次，每次10~20毫升，以晨起进食前饮用为佳。

提示

本品具有补肾养血、祛风散湿的功效，可治疗风寒湿痹，腰酸背痛，上连颈项，以及老年慢性骨关节炎，关节肥大，变形等症。

用橘子做饮品

橘汁

【材料】鲜橘子 1000 克（熟透的橘子）。

【制法】先将橘子去皮，分瓣，剥去橘络，再用纱布挤压，得汁，即成。

【用法】饮用。

提 示

橘汁中的维生素 C 极易损失，故不要久存，以现做现饮为好，本品含有多维生素，其味酸甜可口，有益健康。



橘子山楂汁

【材料】橘子 250 克，山楂 100 克，白糖少许。

【制法】

(1) 橘子去皮，放入榨汁机中榨汁。山楂去核，洗净。

(2) 先将山楂入锅，加水 200 毫升熬烂，过滤取汁，再将橘汁兑入其中，加入白糖即成。

【用法】随意饮用。

提 示

本品酸甜可口，老少皆宜，具有降压、降脂、扩张动脉等作用，尤其适用于老年人或高血压、高血脂及冠状动脉粥样硬化患者。





橘皮梨子饮

【材料】橘皮 50 克，梨 100 克，冰糖少许。

【制法】

(1) 先将橘皮洗净，切丝。

(2) 梨洗净，去核，切块，放入碗中。加橘皮丝和冰糖，上蒸锅蒸至梨块熟软即可。

【用法】随意饮用。



提 示

本品具有祛痰止咳、润肺之作用，适用于感冒咳嗽、咳痰以及慢性支气管炎咳嗽，咯痰等病症，秋季肺燥咳嗽者尤宜。

乙级橘子汽水

【材料】橘子酱 22 克，白糖 250 克，糖精 0.375 克，柠檬酸 3.25 克，苯甲酸钠 0.4 克，酒精 2 克，橘子香精 1 克，柠檬黄 0.04 克，胭脂红 0.035 克，凉开水 440 克，冰开水 2400 克。

【制法】

(1) 将 250 克糖置于锅中，加入 400 克水，



加热煮沸，将糖溶解后，冷却至常温，然后过滤，加入橘子酱调匀。

(2) 将糖精、柠檬酸、苯甲酸钠和色素分别溶解于 10 克冷开水中，然后将橘子香精和酒精混合。

(3) 在糖液中，先后加入糖精、苯甲酸钠、柠檬酸溶液以及香精和色素溶液，调匀。

(4) 在汽水瓶中灌入 200 克冰水，用汽水机充入二氧化碳，然后往瓶中灌入 50 克橘子汽水原液，合上盖，倒复一下，使橘子汽水原液和苏打水混匀，插入吸管即可。

【用法】 饮用。



提 示

本品色泽橘黄，有橘子香气，甜酸适口。

橘子木瓜汁

【材料】 橘子 150 克，木瓜 1 个，柠檬汁 25 克，蜂蜜适量。

【制法】

(1) 将橘子去皮榨汁；木瓜洗净去皮，捣烂取汁。

(2) 取容器，放入橘汁、木瓜汁，再放入柠檬汁、蜂蜜搅拌均匀即成。

【用法】 代茶饮。



提 示

本品具有止渴化痰的功效。